



6月
ほけんもくひょう

たいせつ

はを大切にしよう！

健康診断の予定

- けんこうしんだん よてい
- がつ か がんかけんしん ぜんがくねん
- 6月20日 眼科健診 全学年
 - 6月27日 耳鼻科健診 1・2・3・5年
- ねん

ねっちゅうしょう ちゅうい

熱中症に注意



6月は、熱中症になる人が多い月です。
理由は、体がまだあつさになれていないからです。
熱中症にならないように、気を付けましょう。

たいせつな3つのこと

その1
生活習慣をととのえる（はやね&あさごはん！）



その2
こまめに水分！（のどがかわく前に、飲むこと）



その3
少しずつ、体をあつさにならす！
（体があつさになれるには、2週間かかる）



風呂ってすごい！



熱中症にならないために、「体をあつさにならすこと」も大事です。「風呂」で40℃ぐらいのお湯に10分間つかることで、体をあつさにならすことができます。つかれもとれますよ😊

* 長い時間入りすぎないように注意しましょう。